



Tortas de Pollo

Para añadir un poco de sabor picante, sirva éstas tortas con jalapeños en rajas.

Rinde 4 porciones. 1 torta por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Información nutrimental por porción

Calorías 312, Carbohidratos 28 g, Proteína 29 g,
Grasa Total 9 g, Grasa Saturada 3 g, Colesterol 67 mg,
Sodio 476 mg, Fibra Dietética 4 g

Ingredientes

- 2 tazas de pollo cocido y deshebrado
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 2 tazas de pico de gallo
- 2 tazas de lechuga romana picada
- 4 rebanadas delgadas de cebolla
- ½ taza de queso Monterey Jack bajo en grasa
- 2 rábanos rebanados
- 4 bolillos o piezas de pan francés partidos por la mitad

Preparación

1. En un tazón mediano, combine el pollo, el chile en polvo y 1 taza de pico de gallo.
2. En un segundo tazón combine la lechuga, cebolla, queso y rábanos.
3. Coloque partes iguales de las mezclas de pollo y lechuga adentro de cada pan.
4. Cubra la lechuga con ¼ de taza de pico de gallo y cierre la torta. Sirva inmediatamente.

